

男人健康异常的蛛丝马迹



有人说，教好一个男人，相当于只教好一个人，而教好一个女人，就教好了一家人。这话不无道理。在关爱自身方面，作为一家之主的男人总表现得粗心迟钝，往往忽略了许多细小的健康异常。从今天起，妻子和子女们不妨多关注他身体上几个最易发病的“薄弱环节”，也许就能从日常的蛛丝马迹中发现某些病症的前兆。

脂肪肝

40岁左右的男人，“事业越来越红火，肚子也越来越大”。如果他平时忙于工作，疏于锻炼，生活也缺乏调理，那他的“将军肚”基本可以与脂肪肝划等号。一旦发现男人从“食肉动物”突然变成“食草动物”，经常食欲不振，并伴有恶心欲呕、厌油、上腹饱胀等不适；睡觉时总把手放在肝区部位，那他很可能得了脂肪肝。此时要定期体检，让精确的数字帮你做出判断。

支招：

改变烹饪习惯，注意少精多粗，把部分精米白面换成豆类、粗粮，少吃肥肉和油炸品。最好把炒、炸的方式改成蒸、煮、烫、炖。用山药、红薯等薯类食材替代米饭。小米等谷类食物是护肝首选，海带、蘑菇都是养肝的天然美食。

一旦查出脂肪肝，应该绝对禁酒：受伤的肝脏没法处理酒精，喝酒只会加速肝脏恶化进程。

胃

如果发现丈夫最近明显地消瘦，脸色也失去了原有的红润与光泽，而且无论做什么，都很难勾起他的食欲，吃完油腻、油炸食物后觉得恶心，或是吃完饭经常打饱嗝……你该问问他还有没有其他不舒服的感觉，比如胃里总泛酸水？在进餐前或后的半小时~两小时感觉腹痛？如果以脐部为中心，腹痛是位于左上腹、右上腹、还是位于下腹部或脐周围？如果有这些症状，就要考虑他患有慢性消化道疾病的可能，比如胃十二指肠溃疡和胆囊结石。

支招：如果丈夫不能按时吃

饭，在他身边常备点苏打饼干、速溶燕麦等零食，别让胃“空转”，才能对抗胃酸过量分泌；尝试做一些软、烂、加工细的食物，能减少胃肠的“工作量”；限制他们少吃或不生、冷、硬、辛辣食物，减少胃酸的分泌；喝酒前要吃点主食，以减少酒精对胃肠道的直接刺激；督促他每天早起15~20分钟，起床半小时之后静心坐下来吃早餐。吃饭时把注意力放在食物上，细嚼慢咽、享受食物，这样的进餐胃最喜欢。

前列腺

它是男人独有的器官，但会时不时制造些“小麻烦”。如果发现他最近频繁上厕所，两次小便的间隔不超过1小时，晚上睡觉时至少要起两三次……不妨问问他小便时的感觉。比如有尿意了，要站一会儿小便才姗姗而来？小便中间有没有短暂的“断流”，并且排出无力，射程也不远？小便后是否觉得尿道有刺痛或烧灼痛？跟以前比很难憋住尿？如果答案是肯定的，男人的前列腺可能出了毛病。这些症状往往是前列腺炎或前列腺增生导致的尿路刺激和尿路阻塞。

支招：督促男人白天多喝水，通过尿液冲洗尿道，有利于前列腺分泌物排出；多准备富含番茄红素的红色蔬菜，如西红柿、葡萄柚等，可降低前列腺癌风险；每周让他们吃上3瓣大蒜或吃3次洋葱、大葱、韭菜，前列腺癌的危险能低一半；提醒他们，每天喝白酒不超过一两，喝咖啡不超过一杯；工作时每坐40分钟就起身活动一下，开车或坐车久了，也要变换坐姿，让前列腺充分放松。

心脏

如果时常听见丈夫长出一口气，做一些轻微活动或仅仅是安静地待着，也会感觉呼吸短促；偶尔也有心前区隐隐作痛的感觉，每次都是一闪而过；天气明明很好，左肩、左手臂内侧却阵阵酸痛……这时候，你千万要提高警惕，他的心脏可能出了毛病。

每当他不舒服后，要细致问问有没有耳鸣现象，胸部偏左或正中有没有像揪心一样疼痛的感觉，或者像“一头大象踩在胸口”。这种疼痛都可能是心脏病的前期表现。如果男性体型偏胖，喜欢抽烟喝酒，有高血压，或有家族遗传病史，那么他得冠心病的概率就更高。

支招：吸烟不仅伤肺，还伤心。要督促男人控制烟瘾，当他想抽烟时，递上一块口香糖或一包瓜子，或是陪他跑跑步、下下棋，渐渐帮他转移注意力；家中常备坚果，每次一把（30克）左右，长期坚持吃，患心脏病的几率会降低一半；做饭时严格控制盐（每人每天少于6克），或者学学欧美人，做菜时不加调味料，而是在餐桌上依口味添加；买小包装的油，并贴上标签，注明开封日期。比如一家三口每天需要75克油，那么一瓶2升装的油，至少应该吃上27天，才不会超标；至少每月称一次体重，并保证家人的体重都在正常范围内；压力大也是心脏的大敌，如果发现丈夫下班后闷闷不乐，就把他拉进影院看一场动作片或听听轻音乐；在他的皮包和衣服口袋里，以及床头、书房、办公室等他经常活动的地方放一小瓶硝酸甘油。一旦症状出现，他能立即放在舌下含服，实行自救。

（新华）

聪明女人必知：

男人最在意什么事情



你知道当代男人最在意什么？在最近的一项有趣的调查中，被问及这个问题的男人几乎都不约而同地回答“面子！”男人需要有面子，男人也最怕失去面子。

我们常看到男人时时处处在捍卫面子，有谁看到男人打破面子后会怎样？丢掉面子的男人一是变得疯狂，二是变得超然物外。无论走到哪个极端，其实对女人都很不幸。聪明的女人肯花心思维护自己男人的面子，把两个人的小氛围经营得越发和谐。

1. 聪明的女人不妨示弱

台湾的李先生在北京开了一家餐馆，生意兴隆。一日餐厅打烊又遇夫人河东狮吼，李先生情急逃至桌下，恰好客人返回来寻找丢失的东西，正好撞上，进退尴尬。这时八面玲珑的李太太急中生智拍了拍桌子：“我说抬，你要扛，正好来帮手了，下次再用你的神力吧！”李先生顺坡下驴，直夸夫人想的周到，一场面子危机轻轻化解。

2. 聪明的女人不妨装傻

雨桦和丈夫结婚10年，依然你依我依。她的秘诀是，在她卧室的墙上有一个字条，上面是她

制定的“家规”：一切事情都由他做主；第二条，仍参照第一条执行。后来老公在感动之余又添了一条，夫人享有总裁决权。

3. 聪明的女人不妨谦和些

不要以为你告诉了他，他就会按照你的要求去做，当我们希望得到既定的结果时，一定要为对方的接受程度考虑。比如他在刷过牙后总忘记把牙膏盖盖上，你就多说几句“请”，而不要向他频频甩出“不要，不准”之类的话，那样他一定会欣然接受，而不会恼羞成怒，破罐破摔。

4. 聪明的女人内外有别

不管你在家把老公当电饭煲还是当吸尘器，一旦涉及他的面子时，一定要小心谨慎，就到手捧一件古老、珍贵的瓷器，给他足够的面子，才能获得“高额回报”。

5. 聪明的女人可以陪他一起流泪

其实男人很累，睁开眼便是各种责任和义务，他们不敢承认自己也有非常脆弱、需要关怀的时候，在他志得意满时，请给予他足够的欣赏。当他遭遇了不公和挫折时，不妨陪他一起流泪，然后尽快忘却，旧事不提。

（杨静）

规律性爱的五大益处

性爱除了能给人带来销魂蚀骨的快感外，还有诸多妙不可言的益处。近日，英国《爱集》杂志综合多国研究，就总结了9个性爱好处。

感觉更富有

美国国家经济研究所的一项调查发现，已婚人士如果有规律性生活，它所带来的幸福感和每年多赚10万美元，效果是一样的。

提升抵抗力

美国威尔克斯大学的研究人员对111名16~23岁的志愿者进行分析后发现，每周有一两次性爱，可以使体内A型免疫球蛋白的数量提升30%，从而增加抵抗力，帮助人们预防感冒和流感。

心情好

精液中含有锌、钙、蛋白质等营养物质，对女性身体大有裨益。而且，美国纽约大学的一项研究还发现，在性爱中不使用安

全套的女性，心情更开朗、不易抑郁。不过研究人员也强调，这一结果只适用于彼此忠诚的伴侣。

睡得香

高潮过后，体会分泌一种名为后叶催产素的激素，它能让人感觉浑身温暖且陶醉。性爱还会促进内啡肽的释放，这是一种天然镇静剂，让人感觉放松，更容易进入梦乡。这两种化学物质对男性的影响尤为明显。

容貌年轻

苏格兰皇家爱丁堡医院的研究发现，性爱会使女性看起来年轻12岁。在这项研究中，受试男性要从镜子中观察并评估另一侧的女性。那些被评价为“非常年轻”的女性，平均每周有4次性生活。这不是什么巧合，因为早就有研究发现，性爱可以促进雌激素分泌，让皮肤更光滑，头发更亮泽。

（信时）

